

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Document salle d'attente

N°45 • Avril-Mai-Juin 2012



Voilà le temps des vacances !

Chaque année, c'est la même rengaine ! A l'approche des grandes vacances, tous les éditos prônent la même chose : assez d'avoir la tête dans le guidon, relâchez-vous, prenez le temps de vivre, ou encore, profitez de ce temps pour vous poser, faire le point et établir le plan de route de l'année qui vient.

Et pourtant, l'habit ne fait pas le moine, on a beau être en maillot ou en tongue, il est certain que celui qui s'est lâché toute l'année continuera à le faire à cœur joie pendant les vacances, celui qui est de nature stricte et rigoureuse le sera aussi pendant ses vacances !

Et si cette année on décidait de changer ?

J'en appelle au strict et au rigoureux, à ceux qui s'obligent tout le temps, à des performances et qui surtout obligent aussi leurs proches (salariés, collaborateurs, familles, femmes et enfants) aux mêmes performances. Messieurs, le temps passe ! N'est-il pas préférable d'établir des bons rapports avec tout ceux qui vous côtoient, plutôt que d'imposer rigueur et ordre inflexible. Vous qui recherchez constamment efficacité et rentabilité, ne pensez vous donc pas qu'un peu plus de bonne humeur serait plus bénéfique pour la performance ? Votre personnel, s'il n'est pas constamment sous pression, produira plus et mieux !

Vos enfants, sans vous craindre constamment, seraient probablement plus heureux, moins dans la réaction et les résultats scolaires en seront certainement améliorés.

Profitez donc de ce temps des vacances pour réfléchir à cela, à vouloir trop se rapprocher du but on est souvent contre productif.

Quant à celui qui s'est lâché toute l'année, ne pensez-vous donc pas qu'un peu de rigueur serait bénéfique à votre cabinet et à vos proches ! Pour vous aussi le temps passe, l'heure des bilans arrive et même si vous n'y prêtez guère attention ne pensez vous donc pas qu'un jour vous le regretterez ! Pour chacun de nous profitons de ce temps creux pour inverser la machine et nos tendances profondes.

A bon entendeur salut !  
Dr Ted LEVI

## ➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

# Qu'est ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie n'est pas une médecine, mais une méthode de soins par les huiles essentielles qui peut être pratiquée au quotidien de façon complémentaire à la médecine conventionnelle ou par un spécialiste quand la maladie le nécessite.

Les soins par les plantes et les huiles essentielles ont toujours été employés en médecine populaire et tous les pays ont leurs recettes de remèdes à base de plantes. La majorité des médicaments sont issus de végétaux ou de molécules synthétisées sur le mode végétal.

L'acide salicylique, l'aspirine, a été synthétisé à partir de la reine des prés et du saule. Le ginkgo biloba, le marron d'Inde, l'hamamélis entre dans les médicaments indiqués pour favoriser la circulation veineuse.

Des manuscrits du temps d'Hippocrate rapportent que lors d'épidémies de

peste, le père de notre médecine moderne faisait brûler des plantes antiseptiques comme la lavande, le romarin, l'Hysope et la sarriette pour assainir l'environnement.

Au cours des siècles, l'utilisation des plantes aromatiques a évolué. On a d'abord utilisé ces plantes en infusion ou en décoction (*méthode d'extraction des principes actifs ou arômes d'une préparation par dissolution dans l'eau bouillante*). Puis on les fit brûler ou macérer dans une huile végétale. On obtient alors par distillation, les huiles essentielles. ➔



Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)

Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org)

Téléphone : 0800 235 200

## •• Les Huiles Essentielles, le retour,

L'arrivée des substances de synthèse, la découverte de nouvelles molécules ont rangé la phytothérapie et l'utilisation des huiles essentielles au rang des remèdes de « grand-mère » ou de « bonne femme ». C'est au début de ce siècle que dans son laboratoire, Monsieur Gattefossé a repris le chemin de ses ancêtres médecins en consacrant ses recherches et ses travaux à l'action thérapeutique des huiles essentielles. C'est lui qui a utilisé pour la première fois le terme d'Aromathérapie en 1928. Malgré ses années de recherche, il ne fut pas suivi par la Faculté ni par le public et il a fallu attendre les années 50 pour revoir un intérêt pour l'aromathérapie avec le Dr Valnet. De formation classique, ce médecin écrit plusieurs ouvrages sur la classification et l'utilisation des huiles essentielles.

## •• Qu'est ce qu'une huile essentielle ?

Les huiles essentielles sont des produits huileux volatils et odorants sécrétés par les plantes aromatiques. Selon les plantes, l'huile essentielle est localisée dans les fleurs, les feuilles, l'écorce, les racines...

L'extraction d'une huile essentielle est une procédure délicate car elle doit permettre de recueillir l'essence même de la plante, sa part la plus subtile et la plus fragile sans en altérer la qualité.

Les meilleures huiles essentielles, pures et naturelles sont extraites par distillation à la vapeur d'eau ou simplement extraites à froid. Les chercheurs découvrent que la plus pure des huiles essentielles a en réalité une composition d'une grande complexité. Depuis l'avènement de la chimie organique à la fin du 19ème siècle, l'analyse chimique de ces huiles révèle la présence de nombreux principes actifs et chaque étude en découvre de nouveaux. Leurs propriétés et leur efficacité sont le résultat d'une synergie d'activité des milliers de composants naturels constituant chaque essence et les reproduire synthétiquement est impossible.



## •• Comment les choisir, leurs propriétés,

Les huiles essentielles sont pour les plantes aromatiques, leur forme la plus puissante et la plus concentrée. Mais parce qu'elles sont très puissantes, elles doivent être utilisées avec soin. Les considérer comme inoffensives parce que naturelles serait une grave erreur. Leur surdosage ou leur utilisation inappropriée peuvent provoquer des convulsions.

Cette méthode de soins séduisant de plus en plus de monde, on trouve en réponse à cette demande des huiles essentielles dans de nombreux endroits, pharmacies, parapharmacies, magasins diététiques, salons de produits naturels, sur les sites internet... Il faut vraiment veiller à ce que la mention huile essentielle et non essence figure bien sur le flacon. Doivent être aussi précisés le nom botanique de la plante, nom latin, la provenance, le mode d'extraction et de préférence la mention AB, attestant que ce produit est issu de l'agriculture biologique.

Si vous utilisez par voie interne, suivez scrupuleusement les dosages, deux gouttes peuvent vous sembler un dosage faible, mais si elle est augmentée elle peut être dangereuse... ne les avaler jamais pures.

Parce qu'elles sont volatiles, leur vertu permet l'assainissement de l'atmosphère. Mais leurs principes actifs ont la particularité de traverser la barrière de la peau et elles peuvent être utilisées par voie externe, en massages, diluées dans une huile végétale, amande douce, noyau d'abricot, ou dans l'eau du bain. Chaque huile a des organes cibles, par exemple l'eucalyptus a une affinité avec les voies respiratoires, celle du genévrier avec le système urinaire. Si vous utilisez des huiles d'agrumes, citron, orange, mandarine, pamplemousse, ne vous exposer pas au soleil, vous risqueriez de tacher votre peau de façon indélébile..

Si les huiles essentielles représentent la forme « atomique » de la plante, c'est dire si elles sont puissantes. Il est donc primordial de les utiliser à bon escient, avec beaucoup de précautions, pour n'en tirer que des bienfaits et de consulter des spécialistes sur le choix des huiles et leur utilisation. ■■■



Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)

Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org) • Téléphone : 0800 235 200



➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

## Les médecines alternatives

Le regain d'intérêt de ces dernières décennies pour les médecines que l'on nomme douces, naturelles, holistiques, parallèles, a bouleversé le paysage des thérapies contemporaines.

Malgré les sommes colossales investies dans la recherche, le nombre des cancers, des maladies cardio vasculaires, des diabètes, des allergies de toutes sortes ne cesse d'augmenter. En même temps certains chercheurs démontrent de plus en plus un lien entre le mode de vie, l'environnement, les comportements alimentaires, l'incidence du psychisme et la survenance des maladies.

Les réactions allergiques aux médicaments et leurs effets secondaires indésirables représentent une des dix causes d'hospitalisation aux Etats-Unis. Au moindre mal de tête, un calmant, au moindre rhume un antihistaminique. Au lieu d'entendre la douleur ou le malaise comme un message d'alerte envoyé par le corps qui dit sa souffrance, la prise de médicament soulage mais l'origine du malaise reste inconnu et la maladie persiste. Les médicaments masquent le symptôme qui est le langage de l'organisme.

Les comportements sont en train d'évoluer devant les effets néfastes d'une surconsommation de médicaments et d'une dépendance à ces médicaments, elles mêmes devenues problèmes de santé.

Loin d'être un effet de mode, on assiste à un retour à une alimentation saine, à la recherche du bien être émotionnel et à une conscience de la nécessaire harmonie entre le corps et l'esprit. Cette conscience s'accompagne du choix de médecines alternatives à la médecine moderne pour se soigner. Ce sont des grandes disciplines thérapeutiques très anciennes, millénaires pour la plupart, qui constituent la plupart de ces médecines

alternatives, l'Ayurveda, la médecine chinoise traditionnelle, l'acupuncture, et plus récente l'homéopathie.

Les thérapies manuelles aussi se développent, l'ostéopathie, les massages, la réflexothérapie, le drainage. Le lien entre les mains du thérapeute et le corps souffrant est en soi une source de mieux être.

Ces médecines sont dites holistiques, car elles s'intéressent à la personne comme constituant un tout.

Ces approches tiennent compte de la globalité de l'être humain, physique, émotionnel, mental, et spirituel. Elles le replacent dans son environnement naturel et social. Elles considèrent la personne comme un individu unique. Quand survient un dysfonctionnement, les thérapeutes appellent le patient à travailler sur ses émotions, ses relations affectives, à changer ses vieilles habitudes, ses modes de pensées, de comportement, de nourriture.

Paradoxalement, ces médecines millénaires apparaissent comme la médecine du futur.

L'Ayurveda est une médecine holistique où notre esprit, notre corps et notre âme sont pris en considération dans le diagnostic et le traitement de la maladie, contrairement à la médecine occidentale où nos différences de tempérament, de style de vie, de force vitale ou de spiritualité ne sont pas pris en compte. ➔

Approchons l'une de ces médecines, « l'Ayurveda » pour mieux comprendre comment ça marche.



Médecine traditionnelle de plus de 3000 ans, l'Ayurveda pratiquée en Inde et au Sri Lanka repose sur l'idée que chaque chose et chaque être dans l'univers est animé d'une force vitale, le « prana » qui est une énergie variable selon les circonstances, notre environnement, notre régime alimentaire, notre mode de vie ainsi que le monde qui nous entoure. Ce souffle vital contrôle les fonctions de chaque cellule, pensée, émotion et action de sorte que tous les aspects de notre vie, y compris notre nourriture et nos pensées affectent la qualité de cette énergie et de ce fait, notre santé. Ce « savoir sur la longévité », est cette connaissance des règles qui régissent notre monde et toutes choses qui le composent. L'Ayurveda considère chaque être humain comme unique et doté d'un assemblage d'énergies bien spécifiques. Chaque prescription médicale est unique et le talent du praticien repose sur son aptitude à cerner correctement la constitution de chacun et à diagnostiquer les causes du déséquilibre pour traiter le patient en fonction de ces données. Les traitements, composés de substances naturelles, sont destinés à stimuler les défenses de l'organisme et à rétablir les déséquilibres entre les principes vitaux. Selon l'Ayurveda, **chaque chose dans l'univers est animée par trois principes vitaux appelés « Dosas » qui sont : Vatha, Pitta, Kapha et qui agissent en combinaison avec les 5 éléments dont est composé l'univers, le vent, le feu, l'eau, la terre et le vide.**

• **VATTA** est la force agissante et correspond au système nerveux et à l'énergie corporelle.

• **PITTA** est le Feu, il correspond au métabolisme, à la digestion, aux enzymes à l'acide et à la bile.

• **KAPHA** correspond à l'Eau, aux sérosités et sécrétions des muqueuses, au flegme, à l'humidité, à la graisse et au système lymphatique.

**Chaque individu a une certaine constitution composée de 2 ou 3 types de ces Dosas.**

Vatha est une combinaison des éléments Vent et Vide et se caractérise par la légèreté, le froid, le sec, le rude, le subtil, le mobile, le clair, la dispersion, le changement. Pitta se caractérise par le Feu et un peu d'Eau. Ses particularités sont la légèreté, la chaleur, le gras, l'acide, le liquide, l'aigre et le piquant. Kapha correspond à une majorité d'eau et d'un peu de Terre. Ses particularités sont la lourdeur, le froid, le gras, la lenteur, le visqueux, le compact, le doux, le statique et le sucré.



**Des sous groupes comprennent des types Vatha-Pitta, Vatha-Kapha ou des Pitta-Kapha.**

**Les êtres de type Vatta** sont plutôt élancés, avec une ossature légère. Ils sont minces et ont la peau sèche, leur bouche est petite et fine. A cette constitution correspondent des traits de caractère, des prédispositions, des types de maladie. Ils sont souvent constipé, ont une élocution rapide, l'amour des voyages, horreur du froid, tendance à l'anxiété, un esprit original.

**Les êtres de type Pitta** sont de corpulence moyenne, à peau claire, douce. Certains de leurs traits : intelligence, élocution claire, déteste la chaleur, aime le luxe, bonne mémoire, jaloux, ambitieux, intéressé par la politique...

**Le type Kapha** présente une constitution solide, parfois obèse et se caractérise par une élocution lente, un besoin de sommeil profond. Mou avec beaucoup d'appétit, il est passif, léthargique, apprécie la bonne chair et les endroits familiers.

Dans l'Ayurveda, le concept de qualité fondamentale est proche du concept Yin/Yang chinois où chaque qualité appelle son contraire et où le secret d'une bonne santé consiste à trouver un équilibre entre deux extrêmes. Ainsi, chaleur et froid constitue un couple de qualité et toute chose située entre ces deux extrêmes est composée de différents degrés de chaleur et de froid. Par exemple, la chaleur est reliée au Pitta et son déséquilibre peut générer fièvres, brûlures d'estomac ou des troubles émotionnels tels que la colère ou la jalousie. Un excès de Pitta doit amener à consommer moins d'aliments de type Pitta comme les oignons, l'ail, le bœuf et leur préférer des nourritures froides comme les œufs, le fromage, les lentilles.

## •• « Agni », le feu digestif.

Dans l'Ayurveda, une bonne santé ne va pas sans une bonne digestion. Une digestion défaillante déclenche un « Ama », substance toxique qui est supposée être la cause de biens des maladies. L'Ama, pellicule blanchâtre sur la langue, peut se déposer sur le colon et obstruer les vaisseaux sanguins. Cet Ama résulte d'un déséquilibre du « feu cuiseur » qu'est l'Agni et qui survient quand le métabolisme est affaibli. Quand il fonctionne bien l'Agni garantit la normalité des autres fonctions organiques. Un déséquilibre des Dosas, les trois principes vitaux vus plus haut, une alimentation malsaine ou excessive, l'abus de boisson et de tabac, tout comme l'intériorisation des émotions perturbent l'Agni. L'Ayurveda définit enfin sept substances organiques appelées « Dhatu », le chyle, le sans, la chair, la graisse, les os, la moëlle et les nerfs et le sperme. L'énergie propre à chaque substance circulant de l'une à l'autre implique que l'affection d'une seule perturbe toutes les autres.

## •• La thérapie ayurvédique

Dans cette médecine la purification du corps passe avant toute prescription thérapeutique. Massage avec des huiles essentielles, sudorification, lavement à l'huile, aux plantes, inhalations. Après un processus de désintoxication, le praticien peut prescrire des remèdes à base de plantes et de minéraux destinés à rétablir l'équilibre des Dosas, car la maladie n'est que l'expression du déséquilibre de ces principes vitaux. Chaque ingrédient est prescrit pour abaisser ou stimuler les niveaux de chaque Dosa. Bien évidemment, la méditation, les exercices respiratoires, le Yoga, font partie de cet ensemble thérapeutique associée à la pharmacopée ayurvédique.

**L'action d'une telle médecine vise à renforcer le système immunitaire de l'individu et à éviter l'installation de maladies chroniques et à permettre ainsi à chacun de retrouver son énergie vitale et donc sa santé. ■■■**

Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)

Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org) • Téléphone : 0800 235 200